

さくらピア 東京オリパラ応援イベント



健康体操

2017.05.10(水)～07.26(水)



講師
鈴木見和子さん
(柔道整体師)



足指ジャンケン



良い姿勢が大事!!



腹式呼吸で ふう～ 腹筋トレーニング



にこやかに自己紹介(^o^)



ラストはゆっくり深呼吸～
お疲れ様でした♡



次回もマイペースでいきましょう!

